

EKSPRES MISIA USZATKA

Lato 2022



W tym numerze:

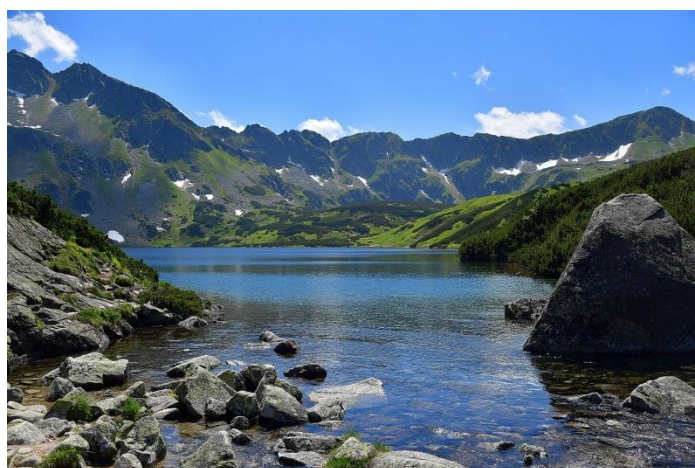
- **Ciepło... ciepło... coraz cieplej... zbliżają się wakacje, czyli kilka słów**
- **Kącik rodzica:**
 - Jak spędzić bezpiecznie wakacje - porady
 - Integracja sensoryczna.
- **Rozrywka dla malucha**
- **Życzenia Wakacyjne**

Na wakacje ruszać czas

Za dni kilka – o tej porze
będę witać polskie morze.
Bo najbardziej mi się marzy
żeby bawić się na plaży.



A ja chciałbym dotknąć chmury
i dlatego jadę w góry.
Razem z mamą, razem z tatą
w górach lubię spędzać lato.



Ja na morze nie mam czasu.
Wolę jechać het- do lasu.
I tam z dziadkiem zbierać grzyby
albo w rzece łowić ryby.

Dla mnie to najlepsza pora
żeby wskoczyć do jeziora.
Nie chcę w upał chodzić w góry.
Wolę jechać na Mazury.



Morze, góry, las i rzeka;
Wszystko to już na nas czeka.
Bo zaczęło się już lato
Jedźmy mamó, jedźmy tato.



DRODZY RODZICE!

Już niedługo, już za parę dni rozpoczną się wakacje – czas odpoczynku. Drodzy rodzice spędźmy ten czas z naszymi pociechami. Pokażmy im piękne miejsca: góry, morze, las, jeziora. Bawmy się wspólnie, grajmy w piłkę, wygłupiajmy się, jeździmy na rowerze. A po powrocie z wakacji na pewno dzieci podzielą się z nami swoimi niezapomnianymi wspomnieniami. Zachęcamy do przeczytania letniego wydania naszego kwartalnika. Zobaczcie co ciekawego u nas słychać? Zapraszamy do czytania





KĄCIK RODZICA.....

Jak spędzić bezpiecznie wakacje - porady

Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. Właśnie w lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach.

Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Zwłaszcza, że to głównie rodzice są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich pociech. Chcąc więc ograniczyć zagrożenie skorzystajcie Państwo z naszych porad:

- zapewnijcie dziecku maksimum opieki i zainteresowania;
- samemu uczestniczcie w pozytywnym wypełnieniu mu czasu wolnego;
- wykształćcie w nim zdrowy styl życia - wolny od nałogów;
- sprawdźcie miejsce jego zabawy!! Czy jest bezpieczne;
- nauczcie dziecko nie brania nic od obcych (lizaków, cukierków, itp.);
- zabrońcie mu otwierania drzwi pod nieobecność domowników;
- zabrońcie oddalania się z nieznanym, czy wsiadania do jego samochodu;
- dowiedzcie się gdzie Wasza pociecha idzie, z kim i kiedy wróci;
- nauczcie ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, itp. niebezpiecznych miejsc;
- nauczcie dziecko poruszania się po drodze pieszo czy rowerem;
- zabrońcie mu chwalenia się innym co fajnego jest w domu;
- dowiedzcie się z kim ono przebywa podczas zabawy poza domem (wypytajcie o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy mają w domu telefon);
- sprawdźcie także przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku).

Przestrzegajcie swoje dziecko przed kontaktami z dzikimi zwierzętami, bezpańskimi psami, które choć miłe i spokojne mogą być niebezpieczne i np. dotkliwie pogryźć czy zarazić wścieklizną. Uczcie dziecko, że nie wolno podchodzić do zwierzęcia, które nie ucieka przed nami, nie wolno go głaskać lub drażnić w jakikolwiek sposób. W razie kontaktu z psem zachowajcie spokój, nie uciekajcie, nie krzyczcie, nie patrzcie mu w oczy, nie wykonujcie szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje przyjmijcie postawę żółwia. Kucnijcie, zwińcie się w kłębek chroniąc głowę, szyję i brzuch.



Poza naszymi małymi pociechami zagrożenia czyhają również na młodzież starszą i dorosłych. Chcąc więc zapewnić sobie bezpieczny wypoczynek dbajcie Państwo również o siebie.

WYCHODZĄC Z DOMU

- dokładnie zamykajcie drzwi i okna;
- informujcie pozostałych domowników czy znajomych gdzie wychodzicie, z kim i kiedy wrócić;
- jako trasę przemarszu wybierajcie miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe unikając bezludnych skrótów;
- ostrożnie podchodźcie do nowych znajomości - nie każdy może mieć dobre intencje;
- unikajcie jeżdżenia autostopem;
- nie podchodźcie za blisko jeśli ktoś z auta pyta Was o drogę;
- rozważcie czy atrakcyjny strój nie będzie prowokował do napadu.



PODCZAS POBYTU NAD WODĄ

- pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej;
- zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;
- bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpeli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
- nie wrzucajcie przedmiotów do wody;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;
- jeśli dzieci są w wodzie miejcie nad nimi ciągły nadzór, również gdy potrafią pływać. Zwykłe zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;
- korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową. Bezwzględnie zakładajcie kamizelkę dziecku;
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpieli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.



BĘDĄC W GÓRACH

- podczas wycieczek dostosujcie obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;
- słuchajcie prognoz pogodowych w radiu czy telewizji;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformujcie o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoście swój powrót;
- przed wyprawą zapoznajcie się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- w górach również bądźcie ostrożni w kontaktach z osobami obcymi;
- jeśli macie ze sobą telefon komórkowy zaprogramujcie w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabierajcie ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;
- nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.



ZAPAMIĘTAJ!



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapińaj pasy bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę



BEZPIECZNE WAKACJE

WWW.PONADWSZYSTKO.COM



POCZYTAJMY WSPÓLNIE...

Na wakacje ruszać czas

Za dni kilka –o tej porze
będę witać polskie morze. Bo
najbardziej mi się marzy
żeby bawić się na plaży.

A ja chciałbym dotknąć chmury i
dlatego jadę w góry.
Razem z mamą, razem z tatą
w górach lubię spędzać lato.



Ja na morze nie mam czasu.
Wolę jechać het- do lasu.
I tam z dziadkiem zbierać grzyby
albo w rzece łowić ryby.

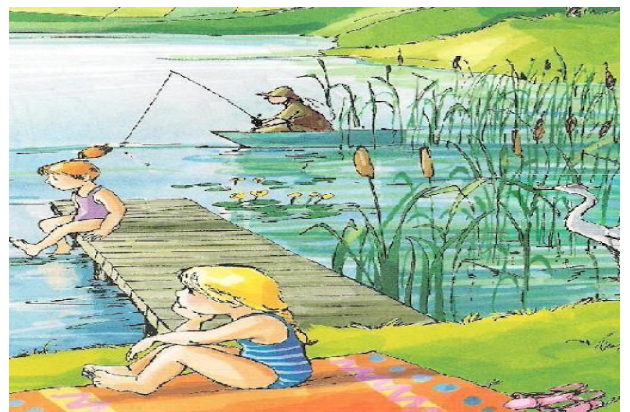


Dla mnie to najlepsza pora

żeby wskoczyć do jeziora.
Nie chcę w upał chodzić w góry.
Wolę jechać na Mazury.

Morze, góry, las i rzeka;
Wszystko to już na nas czeka.
Bo zaczęło się już lato
Jedźmy mamó, jedźmy tato.

B. Szelańska



Integracja sensoryczna

Integracja sensoryczna (SI) jest procesem polegającym na angażowaniu wszystkich zmysłów i dostarczaniu za ich pomocą informacji do mózgu. Tam zostają rozpoznane, przekształcane i w odpowiedni sposób zintegrowane ze sobą. Zajęcia integracji sensorycznej wspomagają rozwój dziecka, pomagają zrozumieć, jak funkcjonuje świat dookoła oraz właściwie odbierać bodźce, które docierają do niego nieustannie.

Terapia SI najczęściej ma formę zabawy i jest lubiana przez dzieci. Mózg uczy się właściwej reakcji na bodźce zewnętrzne i integracji płynącej z różnych zmysłów poprzez np. kołysanie w hamaku, zabawy z piłką, balansowanie, huśtanie, dotykanie zróżnicowanych sensorycznie powierzchni. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego to brak umiejętności wykorzystywania otrzymywanych przez zmysły informacji w celu płynnego, codziennego funkcjonowania. Mają miejsce w centralnym układzie nerwowym, którym kieruje mózg. Jeżeli przetwarzanie przebiega nieprawidłowo, wówczas mózg nie jest w stanie spełnić swojej najistotniejszej funkcji, którą jest organizacja informacji sensorycznych.

Czujność rodzica powinny wzbudzić niepokojące zachowania pociechy, gdy:

1. Nadmiernie się denerwuje lub niepokoi.
2. Ma wysoką lub niską tolerancję na ból.
3. Przeszkadzają mu ubrania, metki, dotyk niektórych powierzchni.
4. Może być bardzo wrażliwe lub ignorować hałas i chaos w swoim otoczeniu.
5. Jest wybredne podczas posiłków, silnie pożąda lub nie może znieść niektórych smaków, konsystencji, zapachu, temperatury pokarmu, nie czuje kiedy jest najedzone, łatwo się krztusi i wymiotuje.
6. Żuje ubrania, kocyk.
7. Silnie pożąda lub nie może znieść niektórych czynności dotyczących układu przedsionkowego (bujanie, obracanie, huśtanie, ślizganie), dotyczących układu receptywnego (skakanie, chodzenie po schodach, podnoszenie ciężkich przedmiotów, dotyczących układu dotykowego - nie znosi być dotykane lub nie może się powstrzymać przed dotykiem wszystkiego i wszystkich).
8. Ma silne preferencje lub awersję do konkretnych sprzętów na placu zabaw.
9. Jest nieporadne manualnie (jedzenie, picie, manipulowanie, pisanie, rysowanie).
10. Żadna z rąk nie jest u niego dominująca.
11. Ma trudności z koordynacją bilateralną.
12. Ma kłopoty z manipulowaniem prawą ręką i nogą po lewej stronie ciała i odwrotnie.
13. Ma niewłaściwą postawę.

14. Spada z krzesła.
15. Jest labilne i ma wahania nastroju.
16. Ma kłopoty z modulacją głosu, mówi za głośno lub za cicho.
17. Rzadko nawiązuje kontakt wzrokowy.
18. Łatwo przytłacza je nadmiar bodźców.
19. Jest nadmiernie lub niedostatecznie wrażliwe na ból, temperaturę.
20. Powtarza zachowania.
21. Wciąż zadaje pytania, ale często nie czeka na odpowiedź.
22. Dziwnie się zachowuje podczas zabawy z innymi dziećmi.
23. Ma kłopoty z równowagą i koordynacją (jazda na rowerze, kopanie poruszającej się piłki).
24. Stroni od rówieśników, woli się bawić z dziećmi młodszymi lub samodzielnie.
25. Jest nadruchliwe, uwielbia ruch i cały czas szuka powodów do aktywności fizycznej, szybko się męczy.
26. Powolne, nieudolnie wykonuje większość czynności.
27. Brakuje mu umiejętności prawidłowego utrzymania równowagi.
28. Jest mało elastyczne, trzyma się uparczywie codziennej rutyny, w przeciwnym razie reaguje lękiem lub napadami złości.
29. Ma problem z wyizolowanymi ruchami głowy.
30. Brakuje mu autonomizacji czynności.
31. Pojawiają się trudności z wyhamowaniem ruchu i obustronną koordynacją.

Ważne informacje dla rodziców

1. Uważnie obserwuj dziecko, dostosowując aktywność do jego potrzeb.
2. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany.
3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
4. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
5. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.
6. Aktywności stosuj naprzemiennie np. najpierw stymulacja ruchowa, potem dotykowa i proprioceptywna.
7. Jeśli pojawią się niepokojące zachowania u dziecka ,skonsultuj się z terapeutą.

8. Kontroluj sytuację wokół dziecka pod kątem nadmiernej ilości stymulacji sensorycznej: słuchowej, wzrokowej (tv, komputer), dotykowej, węchowej.
9. Kontroluj dietę dziecka, być może jego zachowanie wynika z nietolerancji pokarmowej np. glutenu, alergii pokarmowych, nadmiaru słodczy.
10. Każde trudne zachowanie dziecka można zniwelować dzięki dobrze dobranym i cierpliwie wykonywanym ćwiczeniom.

OBJAWY ZABURZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Silna, negatywna reakcja na: **mycie włosów, obcinanie, czesanie**

Silna, negatywna reakcja na **mycie twarzy**

Słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

Częste **potykanie się**
niezgrabność ruchowa

Preferuje tylko **pewne typy jedzenia**

lub przejada się
aż do nudności

Trudności z **pisaniem**,
rysowaniem, wycinaniem

Nadwrażliwość na **światło**,
jaskrawe kolory

Nie lubi **przytulania**
lub ciągle ociera się, drapie
uderza o przedmioty

Nadwrażliwość na **dźwięki**

Uderzanie głową
kiwanie, namiętne huśtanie

Unika **chodzenia boso**
lub chodzi na palcach

Słaba **równowaga**

Trudności z nauką **jazdy na rowerze**

Trudności z **koncentracją**

Zbyt lekko lub zbyt mocno **ściska przedmioty**

Trudności ze **rozumieniem poleceń**

Choroba **lokomocyjna**
nie lubi huśtawek

Narzeka na **drażniące metki**

Nie lubi **ubierać się**, preferuje
niektóre ubrania (bardzo miękkie/
bardzo szorstkie/mocno przylegające)



Dziecko z nadwrażliwością wzrokową

Magdalena Kosiń Puzzle Szkolenia i Terapia

Przeciera, mruży, trze, zamyka i zasłania oczy pod wpływem naturalnego i sztucznego światła.

Nudności, zawroty głowy, zdenerwowanie na skutek dłuższego korzystania z wysokich technologii lub na skutek dłuższych zajęć plastycznych, czytania itp.

Preferuje zaciemnione pomieszczenia. W domu lubi zaciągnięte rolety.

Unika świecących zabawek i jaskrawych ubrań. Lubi czapeczki z daszkiem i okulary słoneczne głównie w słoneczne dni.



Zaburzenia zachowania, nerwowość, frustracja, zaburzenia koncentracji uwagi.

Preferuje porządek na półkach, wśród zabawek, które lepiej pochować do pudeł.

Nie lubi własnego odbicia w lustrze.

Dla dziecka z nadwrażliwością wzrokową, każde intensywne źródło światła jest dla niego nieprzyjemne.

Nie lekceważ objawów.

Udaj się do specjalist!

Dziecko z nadwrażliwością smakowo-węchową

Magdalena Kosiń Puzzle Szkolenia i Terapia

Nie toleruje określonych smaków, faktur pokarmu oraz zapachów. Odmawia dlatego ich jedzenia, co prowadzi do wybiórczości pokarmowej.

Dziecko reaguje emocjonalnie, a nawet odruchem wymiotnym na pewne zapachy np. banana.

Nietolerancja zapachowa może prowadzić do obniżenia koncentracji uwagi, gdyż „złe” zapachy podrażniają i nadmiernie pobudzają układ nerwowy.

Często zatykają nos, by uciec przed nieprzyjemnym dla siebie zapachem.



Może unikać przytulania i kontaktu z osobami ze względu na używane przez nie perfumy, zapach ich odzieży, albo ciała.

Unika restauracji, galerii handlowych, drogerii itp.

Opór przed czynnościami higienicznymi i fizjologicznymi. U małych dzieci trudność odpieluchowania.

Dla dziecka z nadwrażliwością smakowo-węchową, nie używaj intensywnych przypraw, perfum i chemikaliów.

Nie lekceważ objawów.

Udaj się do specjalist!

Dziecko z nadwrażliwością słuchową

Magdalena Kosiń Puzzle Szkolenia i Terapia

Nie lubi głośnych miejsc: gwarnej ulicy, galerii handlowej, głośnego placu zabaw.

Kiedy jest zmęczone, przebodźcowane nagłymi dźwiękami zatyka uszy, zasłania je całymi dłońmi.

Dla samoregulacji wynikającej z nietolerowanych dźwięków np. głos mamy, kąpienie wody z kranu, dziecko wokalizuje, mruczy lub mówi samo do siebie podczas własnych aktywności.

Nie lubi mycia uszu.

Ma kłopoty ze snem, z zaśnięciem, budzi się w nocy.



Boi się dźwięków urządzeń domowych: mikser, odkurzacz, suszarka do włosów. Przeraża je szczekający pies, burza, deszcz i inne niespodziewane dźwięki.

Trudności z koncentracją i skupieniem się na dźwiękach mowy.

Robi wokół siebie sporo hałasu: krzyczy, głośno się bawi, uderza rękoma w różne powierzchnie, aby zagłuszyć nietolerowany hałas.

Dla dziecka z nadwrażliwością słuchową, każdy dźwięk, może sprawiać mu ból fizyczny.

Nie lekceważ objawów.

Dziecko z nadwrażliwością przedsionkową

Magdalena Kosiń Puzzle Szkolenia i Terapia

Nie lubi huśtać się, kręcić, zjeżdżać na ślizgawce i biegać. Preferuje siedzący tryb życia.

Mimo braku ruchu dziecko czuje się jakby cały czas się kręciło, poruszało albo kołysało.

Boi się, że upadnie, pomimo tego, że nie ma takiego zagrożenia. Potrzebuje wsparcia osoby dorosłej.

Nie lubi ruchomych schodów i jazdy windą. Czuje się niepewnie.

Może mieć chorobę lokomocyjną.



Boi się krawężników i nierównych powierzchni. Unika trampoliny. Kłopot z równowagą. Powolne ruchy i częste potykanie się.

Nie lubi odchyłać głowy do tyłu podczas mycia włosów.

Większość aktywności związanych z utratą kontaktu z podłożem wywołują u niego lęk, niepewność i reakcje emocjonalne.

Dla dziecka z nadwrażliwością przedsionkową, każda forma ruchu, to droga przez mękę, strach i niepewność

Nie lekceważ objawów.



Dziecko z nadwrażliwością dotykową

Magdalena Kosiń Puzzle Szkolenia i Terapia

Nie lubi nosić odzieży z określonej tkaniny. Drażnią go metki, skarpetki, buty, czapki i rękawiczki.

Trudnością są wszelkie czynności toaletowe: mycie buzi, zębów, czesanie włosów, obcinanie paznokci.

Wybiórczość pokarmowa oraz nietolerancja pokarmu o określonej teksturze, temperaturze. Preferencja papek.

Nie lubi uścisków i / lub pocałunków. Woli podać rękę na przywitanie.

Jest bardzo laskotliwe. Preferuje mocny dotyk.



Nie lubi delikatnych zabaw kontaktowych. Unika dotyku, albo reaguje gwałtownie kiedy jest dotykane np. pociera miejsce dotknięcia.

Nie lubi stać w kolejce, siedzieć w kręgu otoczony innymi ludźmi.

Nie lubi brudnych zabaw rękoma. Unika zabaw w piasku, masami plastycznymi.

Dla dziecka z nadwrażliwością dotykową, każdy taki bodziec, może sprawiać mu ból fizyczny. Nie lekceważ objawów. Udaj się do specjalist!

Dziecko z nadwrażliwością proprioceptywną

Magdalena Kosiń Puzzle

Duże kłopoty z równowagą. Częste potykanie się. Siedzący tryb życia i niechęć do aktywności.



Niezdarność ruchowa w większości aktywności.

Kłopot z oceną odległości od przedmiotu bądź obiektu na swojej drodze. Podczas zabawy piłką nie potrafi jej złapać, dostaje nią w nos. Idąc po chodniku wpada na ludzi, drzewo, kosz na śmieci itp.

Boi się wchodzić i schodzić ze schodów. Potrzebuje trzymać się poręczy, albo wsparcia osoby dorosłej.



Zaburzona kontrola posturalna, problemy z planowaniem motorycznym, w tym z samoobsługą np. Podczas ubierania się.

Często powiązane z hipotonią, co zakłóca odczucie własnego ciała.

Słaba duża i mała motoryka oraz zakłócona grafomotoryka.

Dla dziecka z nadwrażliwością czucia głębokiego, boi się aktywności fizycznej, bo jego ciało nie radzi sobie z planowaniem ruchu. Nie lekceważ objawów.



**DROGIE DZIECI
I DRODZY
RODZICE!**

**WSZYSTKIM
PRZEDSZKOLAKOM**

**I RODZICOM
ŻYCZYMY WSPNIAŁYCH, POGODNYCH,
ROZEŚMIANYCH A PRZEDE WSZYSTKIM
BEZPIECZNYCH WAKACJI.**

**NIECH TEN CZAS BĘDZIE WYPEŁNIONY
NIEZAPOMNIANYMI CHWILAMI
I WRAŻENIAMI.**

Dyrekcja oraz pracownicy przedszkola

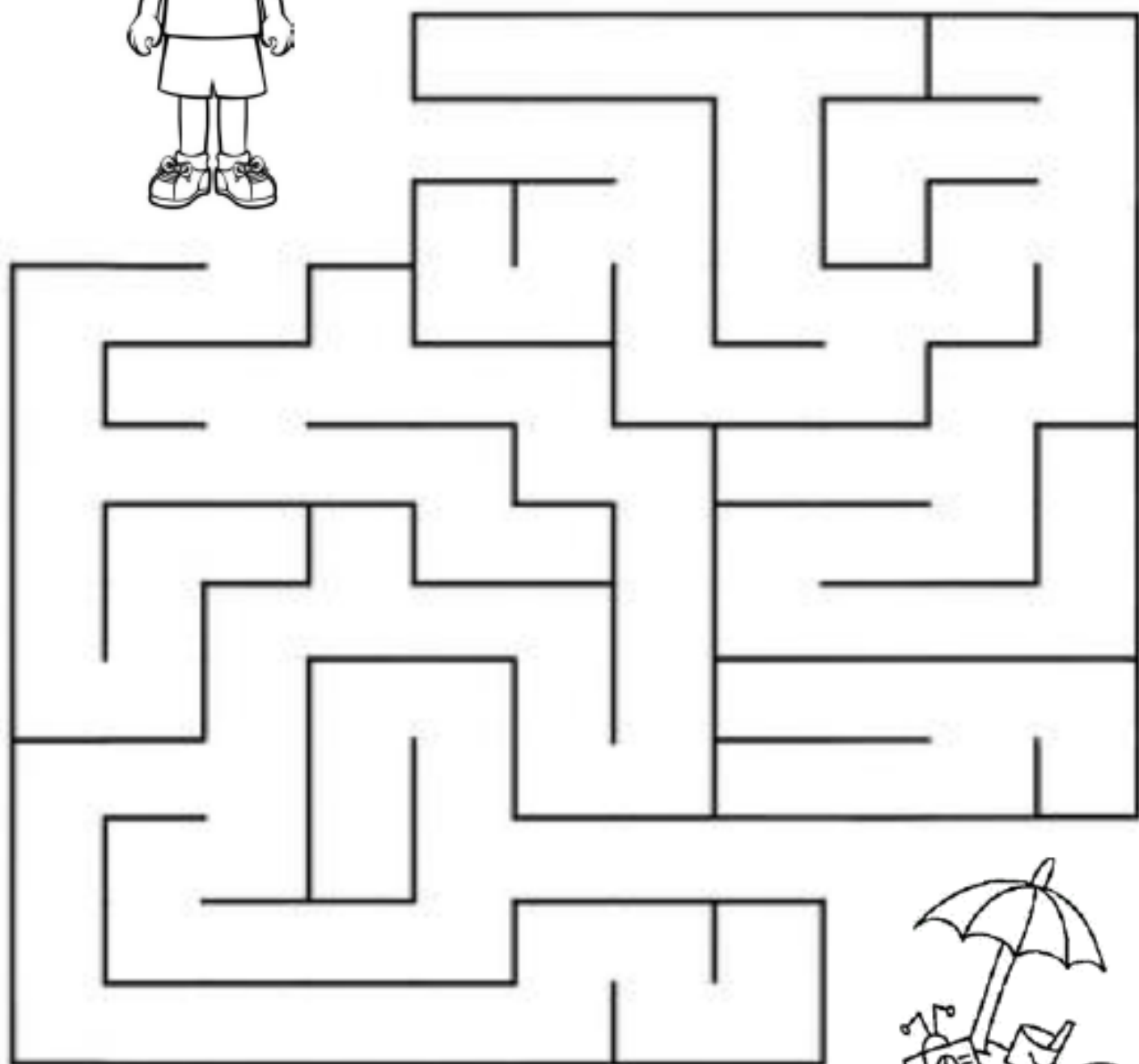


WYPEŁNIJ KÓŁKA ODPOWIEDNIM KOLOREM



WAKACYJNY LABIRYNT

Doprowadź chłopca do plaży. Pokoloruj obrazki.



Miejskie Przedszkole nr 13

„Misia Uszatka”

ul. Krakówka 8 09-401 Płock

